Sfaturi pentru voi, TINERI FOTBALIȘTI

DESPRE PASE

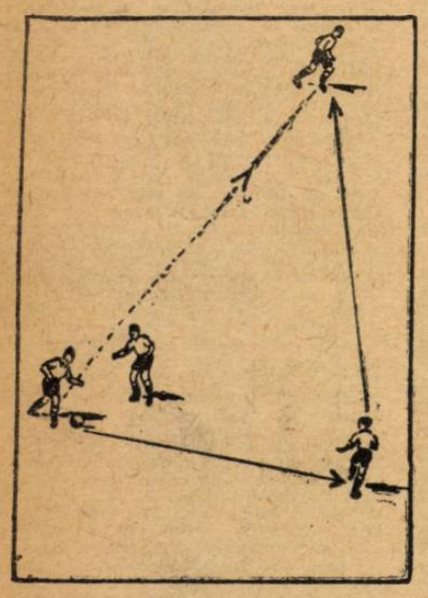
Am arătat în numerele trecute, că fotbalul este un joc compus din acțiuni simple, colective și individuale, că are la bază pasa executată cu piciorul sau cu capul.

Azi vom descrie diferite pase folosite de jucători în timpul meciului.

Pasa cu exteriorul piciorului. Una din cele mai frecvente execuții tehnice este pasa cu exteriorul. Dacă vreți s-o însușiți, încercați următorul exercițiu:

1. — Împinge ușor o minge în fața ta, aleargă spre ea și apleacă-te spre stînga, ca și cînd ai vrea să pasezi spre stînga cu interiorul piciorului drept. Apoi, cînd piciorul coboară spre minge, răsucește vîrful piciorului înăuntru, cu partea exterioară a piciorului, lovind mingea în jumătatea ei stîngă și trimițînd-o oblic spre dreapta.

2. — Execută pase continui cu un partener, pasînd cu exteriorul piciorului, în timp ce alergi paralel cu acesta, la o distanță de 4—5 m.



Pasa prin deviere. — Această pasă constă în a transmite cu piciorul sau cu capul o minge care ți-a fost adresată, fără s-o oprești, schimbîndu-i doar direcția spre alt partener demarcat. Pasa prin deviere este folosită în mod deosebit la „un-doi"-uri și la acțiunile în triunghi.

Pentru începători, un antrenament foarte bun de exersare a pasei prin deviere, este jocul pe spațiu redus, cu o singură atingere a mingii.

Schimbul de pase. „Un-doi" sau „dă și primește" este o combinație simplă de pase, folosită în special de atacanți, pentru depășirea apărătorilor

Exersează doi înaintași contra unui apărător: jucătorul A dă o pasă jucătorului B și apoi fuge spre a prelua pasa retur, de la jucătorul B, în timp ce jucătorul C acționează ca adversar apărător, dar nu intercepteză pasele, de cît atunci cînd sînt prost dirijate. Această mișcare se repetă, schimbînd locurile, pentru a pasa cu ambele picioare.

Exercițiul se poate îngreuia în sensul că jucătorul A aleargă cu mingea direct către C, care este apărător. Cînd a ajuns în fața acestuia, pasează lui B și fuge repede în spatele apărătorului, spre a primi pasa retur. Jucătorul B trebuie să paseze la momentul potrivit, pentru ca A să primească mingea la „întîlnire" în plină alergare. Se poate trage și la poartă de la 16 m.

Pasa în adîncime. — După o combinație între doi jucători, al treilea coechipier se infiltrează printre apărătorii adverși, alergînd în viteză și primind o pasă de la partener. Exersați doi contra un apărător, iar un al treilea fuge în diagonală prin spatele adversarului, spre a prelua pasa trimisă în adîncime.

Pasa de demarcare. — De multe ori observați cum partenerii de joc sînt marcați strict de adversari. Se poate totuși pasa, dacă unul dintre ei fuge spre tine, fiind sigur că adversarul nu ajunge întîi la minge. Dacă partenerul va face o pasă retur, el se poate lesne desprinde de adversar, găsind un spațiu liber, unde îi puteți pasa din nou.

Pasa laterală. — Veți vedea că în unele acțiuni de joc, o pasă laterală dată precis unui partener, creează o ocazie mai bună pentru atac, decît o minge aruncată în față, „la luptă" directă cu apărătorii. Astfel de pase sînt create în special pentru fundașii de margine care participă la acțiunile de finalizare ale echipei.

Jocul care urmează și care angrenează un număr mai mare de jucători va arăta cît este de important să fugi la momentul potrivit și să pasezi precis, spre coechipierul cel mai bine plasat.

Echipele inegale. — O echipă are 3—4 jucători mai puțin ca cealaltă; de exemplu 9 contra 6 sau 11 contra 8, încît echipa mai numeroasă are mai mult spațiu pentru a face schimb de pase.

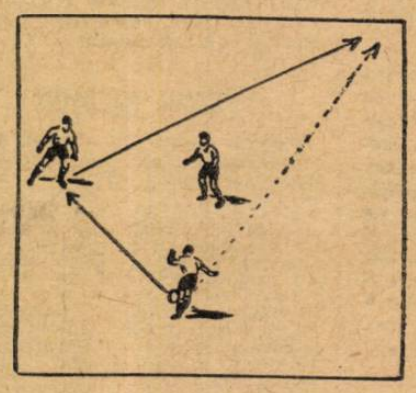
Jucătorii echipei mai numeroase vor avea mingea, căutînd s-o paseze. Adversarii vor încerca să-i deposedeze de minge. Pasele vor fi de diferite lungimi și pe cît posibil se vor face cel mult după atingerea mingii de două ori. Jucătorii trebuie să învețe să se răspîndească și să ocupe poziții favorabile, spre a înlesni celui cu mingea să facă o pasă bună.

De asemenea, căutați să aruncați o privire în jur, în timp ce vă vine mingea și hotărîți-vă unde să pasați.

Nu uitați să pasați în mod variat. Veți vedea cu surprindere cît de repede ajungeți să știți în ce direcție e mai bine să pasați în orice moment.

Din cînd în cînd, căutați să fentați, spre a trimite adversarul într-o direcție greșită. Trebuie să urmăriți precizia, să vă duceți repede spre minge, adesea să pasați direct.

ȘTEFAN STĂNCULESCU
antrenor la Centrul de fotbal Dinamo București



SCHIMBAREA JOCULUI, MIJLOC DE SURPRINDERE

Schimbarea jocului de pe o parte pe alta a terenului constituie un mijloc eficace de a pune în dificultate echipa care se apără. Dar, pentru ca această manevră să nu se execute la întîmplare, trebuie să se încadreze în planul tactic general al echipei.

Schimbarea jocului se face prin mingi transmise la distanță și în diagonală. Pentru reușita lor, jucătorii trebuie să aibă o tehnică corespunzătoare transmiterii mingii cu precizie la distanțe mari și cu o traiectorie convenabilă.

Acțiunea de schimbare a jocului poate începe de la portar, în sensul că intrînd în posesia mingii, venită dintr-o parte a terenului, el o dirijează, imediat, în partea opusă a terenului.

Fundașii, în special cei laterali, ca de altfel și mijlocașii, prin poziția lor pe teren, pot schimba foarte des jocul de pe o parte pe alta.

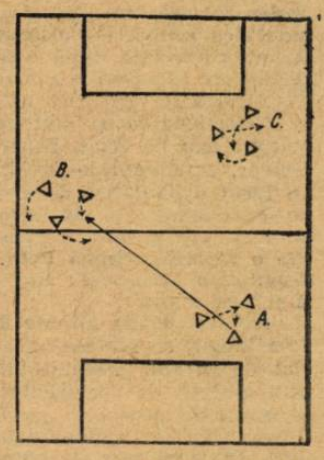
Pentru reușita schimbării jocului este necesar ca jucătorul să nu lase impresia că intenționează să paseze în partea opusă. În acest scop, este indicat ca jucătorul să conducă cîțiva metri într-o direcție, să privească în această direcție și să transmită mingea în partea opusă.

În legătură cu schimbarea jocului este problema mutării centrului de greutate a jocului. Colaborarea, pe o porțiune mică de teren, între doi-trei jucători dispuși aproximativ în formă de triunghi reprezintă la un moment dat centrul de greutate al jocului. Dacă în cadrul unui astfel de „triunghi" sînt folosite pasele scurte, schimbarea jocului spre un alt „triunghi" se face, de obicei, prin pase lungi.

E de la sine înțeles că „triunghiurile" nu sînt grupe de sine stătătoare, permanente, ci ele se formează spontan, după necesitate. Dacă, de exemplu, o extremă primește mingea, partenerii cei mai apropiați se vor apropia rapid de el pentru a-l sprijini și a-i da posibilitate să combine.

„Triunghiurile", ca puncte de greutate, se pot forma pe toată suprafața terenului: fundașul, mijlocașul și extrema de pe aceeași parte pot forma un triunghi, după cum extrema, înaintașul și mijlocașul de pe partea opusă pot constitui un alt punct de greutate.

Un bun exercițiu prin



care se perfecționează jocul „triunghiurilor" și schimbarea jocului este următorul: formăm trei-patru grupe de cîte doi sau trei jucători, grupe pe care le repartizăm pe toată suprafața terenului, la distanțe de 30—40 m. una de cealaltă. În prealabil, indicăm jucătorilor să fie în permanentă mișcare, dar să caute să mențină pe cît posibil aceeași distanță între grupe. Jucătorii din grupa A efectuează 2—3 schimburi de pase, pentru ca printr-o pasă lungă să trimită mingea grupei B, care se află în mișcare (fig. 1) ș.a.m.d.

Pentru a mări gradul de dificultate a exercițiului și pentru a-l asemăna cît mai mult cu jocul, este indicat ca pe lîngă fiecare grupă să fie atașat un jucător cu rol de apărător.

Pasele, ca și deplasările jucătorilor în cadrul „triunghiurilor", trebuie să fie executate cu mare rapiditate. Dacă în meci jocul „triungiului" este monoton; aceasta ușurează sarcina echipei care se apără.

NICOLAE ROȘCULEȚ
antrenor

(Din lucrarea „Fotbal — metode și mijloace pentru îmbunătățirea jocului", aflată în curs de tipărire).

FOTBALUL ÎN 5 ȘI 7 JUCĂTORI

Datorită eforturilor și străduințelor specialiștilor dintr-un mare număr de țări față de cerințele actuale și de viitor ale fotbalului de performanță, munca metodică și arsenalul mijloacelor de pregătire a tinerilor fotbaliști, au evoluat rapid, perfecționîndu-se necontenit.

In pas cu aceste cerințe, se simte ca necesară, folosirea în procesul instruirii la copiii și juniorii din țara noastră, adoptarea pe scară tot mai largă a celor mai eficace mijloace metodice.

Din multitudinea acestor mijloace se desprinde ca deosebit de valoros, fiind verificat în practică în țări ca Anglia, Italia, R.F.G. etc., FOTBALUL ÎN 5 SAU 7 JUCĂTORI.

Analizînd jocul de fotbal redus, evidențiem următoarele caracteristici principale:

— Corespunde particularităților de vîrstă morfo-funcționale ale copiilor.

— Are un pronunțat caracter de dezvoltare multilaterală a calităților fizice, cu accent deosebit pe viteză (cea de reacție în special), forță, îndemînare generală etc.

— Datorită spațiului relativ mic în care se desfășoară jocul și timpului scurt de gîndire pe care îl au la dispoziție jucătorii, se formează deprinderea ritmului ridicat de joc.

— Fixează și perfecționează lanțuri întregi de deprinderi tehnico-tactice, între care o multitudine de combinații între 2, 3 și 4 jucători, elemente de bază în fotbal.

— Creează o puternică bază psihică, pe care se clădește apoi profilul moral-volitiv al fotbalistului de mîine.

— Solicită în mod egal jucătorii atît în fazele de atac cît și de apărare, fiind un mijloc complet în acest sens.

Cu ocazia experimentului efectuat în anii 1963 — 1965 la S.S.E. Nr. 2 București, aceste caracteristici și-au confirmat valabilitatea, rezultatele obținute fiind concludente.

Jocul de fotbal în 5 sau 7, în afara faptului că rezolvă cu succes sarcinile instruirii, constituie totodată prima treaptă competițională ce se poate organiza cu mijloace simple.

Jocul de fotbal în 5 se desfășoară pe un teren obișnuit de handbal, respectînd dimensiunile, marcajul și porțile acestuia. El este rezervat în principal grupelor mici de vîrstă (10—12 ani), dar poate fi folosit și la categoriile de vîrstă mai mari.

Echipa pentru jocul de fotbal în 5 este formată din patru jucători de cîmp plus un portar și trei rezerve (doi jucători de cîmp și un portar).

Jocul de fotbal în 7 se desfășoară pe un teren mai mare (40—45 / 20—25 m.). Se poate folosi și terenul obișnuit de fotbal, pe lățime. Porțile și marcajul terenului vor fi aceleași ca ale terenului de handbal în 7.

Jocul de fotbal în 7 poate fi practicat de către echipele de copii și juniori de toate categoriile de vîrstă. Echipa pentru jocul de fotbal în 7 este formată din șase jucători de cîmp, plus un portar și trei rezerve. Durata jocului poate fi stabilită la două reprize a 15 minute fiecare, pentru jocul în 5 și la două reprize a 20 minute fiecare, pentru jocul în 7. Pauza între reprize va fi de 5 minute.

Echipamentul folosit în fotbalul redus nu este pretențios, el compunîndu-se din: maieu (tricou), chilot și pantof de tenis. Pentru joc se recomandă a fi alese mingi de dimensiune mai mică.

Avîndu-se în vedere că jocul se desfășoară pe un teren redus, se pot aplica prevederile regulamentului de fotbal cu cîteva modificări, și anume:

— Regula „afară din joc" nu se aplică.

— Dacă balonul depășește liniile de margine, repunerea în joc se va face de jos, printr-o lovitură liberă de pe locul unde a ieșit mingea.

— Lovitura de colț se execută folosindu-se procedeul „aruncarea de la margine". Dintr-o asemenea aruncare nu poate fi marcat direct un gol.

— Repunerea mingii în joc de la poartă se va face de către portar numai cu mîna, din interiorul suprafeței de poartă, suprafață cuprinsă în semicercul de la 6 metri.

— Distanța la care trebuie să se găsească jucătorii adverși în momentul executării unei lovituri libere este de minimum cinci metri.

— Lovitura de pedeapsă (penalti), se execută de la 7 metri.

— Toți jucătorii, în afară de portar care va sta pe linia porții sale, se vor găsi în afara suprafeței de poartă și la minimum trei metri distanță de jucătorul executant.

— Cînd jocul este oprit, se vor putea înlocui jucătorii de cîmp și portarul cu rezervele, ori de cîte ori se va considera necesar.

In jocul de fotbal redus, în funcție de scopul și sarcinile urmărite de antrenor, se pot introduce teme specifice ca: gol valabil numai din lovitură cu capul, obligativitatea pasei după preluare, pasă directă etc.

Acolo unde există posibilități, fotbalul redus se poate juca și în sală pe timpul iernii, folosind marcajul și instalațiile terenului de handbal.

Profesor DUMITRU TEODORESCU
Antrenor GH. HANGANU

CUM SE ANTRENEAZĂ ȘI CUM ANTRENEAZĂ...

Oferim mai jos, celor ... interesați, cîteva exemple de căutări și chiar practici în domeniul pregătirii fotbaliștilor.

Și vom începe cu „secretul" unui vîrstnic mereu tînăr, pe care iubitorii fotbalului de la noi au avut ocazia să-l cunoască și poate să-l și aprecieze, cu prilejul partidei Steaua—R.C. Strasbourg. Este vorba de René Hauss, *fundașul dreapta al echipei franceze, în vîrstă de 39 de ani (născut la 25 decembrie 1927). Hauss, cum s-a văzut, face față cu succes în fotbalul profesionist francez și la această vîrstă. Cui îi datorează o asemenea longevitate sportivă? Care sînt „secretele"? Le-a dezvăluit chiar el unui redactor al revistei „France Football" și vi le destăinuim în rîndurile care urmează:*

„Indiscutabil că mulțumită grijii mele de a mă reface — *a spus el.* După terminarea meciului fac o baie prelungită și un masaj complet. Beau mult: apă minerală sau ceai pentru a-mi spăla organismul. Apoi, trec la o scurtă odihnă, înainte de masa de seară, care este ușoară și — mai ales — nu cuprinde carne, nici vin, în nici un caz alcool.

Într-o săptămînă normală, de altfel, nu beau vin pînă marți, adică pînă cînd nu s-au șters toate urmele oboselii meciului.

În acest fel, eu n-am avut niciodată cîrcei sau rupturi musculare".

Poate că vor înțelege ceva din acest exemplu unii dintre fotbaliștii noștri.

Să citățm și exemplul unei alte cunoștințe de a noastră: portarul echipei vest-germane Meiderich, Manfred Manglitz. *Pentru a-și menține forma, Manglitz și-a cumpărat o bicicletă și parcurge zilnic cîte 20—30 km, într-o pădure din împrejurimile orașului Köln. Inițiativă...*

Și acum două aspecte din munca a tot atîtor antrenori:

● *O calitate a modului de instruire folosit de* Helenio Herrera *este varietatea pe care o asigură antrenamentelor, grație căreia face pe jucători să simtă plăcere, dar să și depună efort cît socotește antrenorul că este necesar, Herrera recurge deseori la pregătiri pe terenuri reduse, întrebuințînd în acest scop porți normale mobile, care sînt deplasate după necesitățile temei de antrenament din ziua respectivă.*

● *Olaf* Laaksanen, *antrenorul echipei reprezentative a Finlandei, are o metodă aparte de a urmări în joc viitorii adversari: înregistrează pe loc, cu ajutorul unui mic magnetofon; observațiile sale asupra jocului echipei cu care urmează să se întîlnească formația Finlandei.*

In fine, aspecte ale grijii față de jucători. Și pentru că a fost vorba de R. C. Strasbourg, să ne referim la aceasta. Toți jucătorii sînt permanent sub cel mai strict control medical. Periodic, înaintea unor intervale de timp aglomerate cu jocuri, li se administrează vitamine (B12 și C). Conducerea clubului a cumpărat saltele de cauciuc pentru odihna jucătorilor în pauza dintre reprize.